

2025年 12月

3歳未満児献立表

甲南立正保育園

予定平均エネルギー量
予定平均たんぱく質量
予定平均カルシウム量
予定平均塩分量

547kcal
22.4 g
307 g
1.7 g

12月の予定

・24日（水） 誕生会

・25日（木） クリスマス給食

・26日（金） もちつき

日			献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
曜日						エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくする食品
1	15	29	鶏肉のトマトソース煮 さつま芋のサラダ カブのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	506 kcal	18.1 g	米 バター 三温糖 さつま芋	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	トマト缶 りんご きゅうり かぶ 青梗菜 人参 バナナ
2	16	30	ぎせい豆腐 ブロッコリーのソテー 白菜のスープ みかん	ごはん	春巻きブリトー 牛乳	614 kcal	28.8 g	米 三温糖 片栗粉 バター 油 春巻きの皮	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ベーコン 豚肉 なんと ハム チーズ	乾椎茸 人参 ブロッコリー コーン 白菜 みかん
3	17	31	魚の味噌マヨ焼き もやしのポン酢和え 春雨汁 バナナ	ごはん	焼きビーフン 牛乳	548 kcal	22.9 g	米 三温糖 ゴマ油 春雨 ビーフン	牛乳 鮭 鶏肉 豚肉	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 乾椎茸 わかめ バナナ ピーマン キャベツ
4	18		豚肉のゆず味噌焼き 水菜のサラダ チキンカレー みかん	麦ごはん	ごま豆腐パン 牛乳	604 kcal	25.4 g	米 大麦 三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 HM粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ スキムミルク 豆腐	ゆず 水菜 きゅうり レタス 人参 玉ねぎ みかん
5			〈すみれ組リクエスト〉 フライドチキン 春雨サラダ ポトフ イチゴケーキ	ごはん	せんべい 牛乳	574 kcal	20 g	米 小麦粉 片栗粉 油 春雨 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン ホイップ クリーム	きゅうり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 苺
	19		魚の醤油煮 ひじきの煮物 田舎汁 バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	445 kcal	20.1 g	米 三温糖	牛乳 鯖 油揚げ 鶏肉	切干大根 ひじき 人参 大根 乾椎茸 長葱 ごぼう バナナ
6	20		豚もやしの炒め物 野菜サラダ 味噌汁 みかん	ごはん	せんべい 牛乳	371 kcal	14.6 g	米 ゴマ油 オリーブ油 三温糖	牛乳 豚肉 魚肉 ソーセージ	もやし 人参 ピーマン レタス きゅうり コーン キャベツ みかん
8	22		鶏肉の生姜焼き スパゲティサラダ イタリアンスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト せんべい 麦茶	459 kcal	19.3 g	米 スパゲッティ 三温糖	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン ヨーグルト	キャベツ 人参 きゅうり 大根 パプリカ コーン バナナ
9	23		手まりシューマイ みかん 小松菜の中華和え かき玉わかめスープ	ごはん	ミロサンド 牛乳	644 kcal	22.8 g	米 片栗粉 三温糖 ゴマ油 シューマイ皮 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 ハム 卵	玉ねぎ 小松菜 人参 もやし わかめ 長葱 えのき みかん
10	24		魚のバター醤油焼き 野菜の煮物 バナナ カリフラワーのスープ	ごはん	おにぎり 牛乳	538 kcal	23.4 g	米 バター 三温糖	牛乳 鯖 竹輪 カニカマ 鮭	大根 人参 椎茸 カリフラワー 白菜 バナナ
11			ふんわり卵焼き みかん ほうれん草の鰹節和え キノコの豆乳シチュー	麦ごはん	ピザ蒸しパン 牛乳	644 kcal	26.8 g	米 大麦 三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 HM粉	牛乳 卵 豆腐 鰹節 鶏肉 豆乳 ウインナー チーズ	ほうれん草 もやし 人参 しめじ エリンギ みかん 玉ねぎ ピーマン コーン
	25		〈クリスマス給食〉 煮込みハンバーグ コーンスープ クリスマスサラダ いちごプリン	麦ごはん	ピザ蒸しパン 牛乳	642 kcal	26 g	米 大麦 パン粉 じゃが芋 片栗粉 HM粉	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ハム ウインナー チーズ	玉ねぎ きゅうり パプリカ コーン 苺 キウイフルーツ ピーマン 人参
12	26		酢豚 棒棒鶏 わかめスープ バナナ	ごはん	せんべい 牛乳	470 kcal	17.1 g	米 油 三温糖 片栗粉 ゴマ油 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン きゅうり レタス とまと 長葱 もやし ワカメ バナナ
13	27		照り焼きチキン スパゲティサラダ コーン菜スープ みかん	ごはん	せんべい 牛乳	416 kcal	16.9 g	米 三温糖 スパゲッティ 片栗粉	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ みかん